

كيـــف تـــدرب دماغـــك؟

55 أسلوبًا لتدريب دماغك وزيادة قدراته وتقوية ذاكرتك

كريستي جيفرسون

نقلته إلى العربية
هبة ربيع رجب أحمد



Original Title
Brain Training
,Techniques to Exercise Your Brain 55
Increase Your Brain Power, and Improve Your Memo
:Author
Kristi Jefferson

ISBN-10: 1507823401
ISBN-13: 978-1507823408

(.Published by: CreateSpace Independent Publishing Platform (U.S.A

ح
شركة العبيكان للتعليم، 1437هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
جيفرسون، كريستي
كيف تـدرب دماغـك. /جيفرسون، كريستي؛
هبة ربيع - الرياض 1437هـ
68 ص؛ 14* 21 سم
ردمك: 1 - 875 - 503 - 603 - 978
1 - اختبارات الشخصية 2 - اختبارات الذكاء
أ. ربيع، هبة (مترجم) ب. العنوان
ديوي: 153،93 رقم الإيداع: 1172 / 1437
الطبعة العربية الأولى 1437هـ - 2016م

الناشر العبيكان Obeikan للنشر
المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول
هاتف: 4808654 فاكس: 4808095 ص.ب: 67622 الرياض 11517
موقعنا على الإنترنت
www.obeikanpublishing.com

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان Obeikan

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول
هاتف: 4808654 - فاكس: 4889023 ص. ب: 62807 الرياض 11595



المحتويات


تليجرام
مكتبة
هنا
سور
الأزبكية

مقدمة

هل فكرت يومًا أنَّك لست ذكيًّا بما يكفي لفعل بعض الأمور؟ هل شعرت يومًا بالاستبعاد في أثناء القيام ببعض المهام مع أصدقائك؟ إذا كنت قد تعرضت لمثل هذه المواقف من قبل؛ فالرجاء تذكر أن لا داعي للخجل من أي شيء، وأنَّه لابد من العمل لتحقيق مستوى أعلى من الذكاء يجعلك راضيًا عن نفسك، بدلًا من لومها.

لكن المشكلة هي أنَّ الكثيرين لا يعرفون ما هي المشكلة، وما الذي يمكنهم فعله كي يتغلبوا عليها، لا أحد يولد غبيًّا، وبنية الدماغ هي نفسها في أفراد الجنس البشري كلهم، إذن ما الفرق؟ يكمن الفرق في كيفية تحفيز الأشخاص كلَّ جزء من دماغهم، وهو ما يحدث فرقًا في حياتهم، قد تكون سيئًا في حل المسائل الحسابية ولكن هذا لا يعني أنه لا يمكنك أن تصبح جيدًا في ذلك أبدًا.

قد يبقى الجزء التحليلي من الدماغ نائمًا في هذه الحالة، ما يُشعرك أنَّ حلَّ مسألة حسابية بسيطة مهمة شاقة، لكن يمكنك التغلب على هذه المشكلة بتدريب الجزء التحليلي من الدماغ كي تصبح جيدًا في

الرياضيات أو حتى (حلَّ مسائل رياضية) في نهاية المطاف، المسألة ليست إلا تدريب الدماغ، وبالأسلوب الصحيح سوف تغلب حتى أذكى رجل تعرفه في حياتك؛ لذا يتحدَّث هذا الكتاب عن الأنواع السليمة كلِّها لتدريب الدماغ لأي مشكلة قد تواجهها.

بعبارة أبسط، تدريب الدماغ هو ممارسة تدريبات متكررة لتعزيز مهارات دماغك المعرفية، وهو أمر مشابه إلى حد كبير لتعزيز لياقتك وقوتك البدنية بالتدريبات، نعم الأمر أشبه بإعطاء دماغك تدريبات مثلما تعطي جسمك، ولكن الفرق الوحيد يكمن في الكيفية التي نفعل بها ذلك، فبينما تلجأ إلى أساليب رياضية للمحافظة على لياقتك البدنية، فإنك سوف تلتزم باختبارات محوسبة ومماثلة في أثناء تدريب دماغك، غالبًا ما ننسى أهمية الحفاظ على دماغنا في(حالة) مثالية، على الرغم من أن له أثرًا في كل شيء نفعله في حياتنا.

سوف يأخذك هذا الكتاب في رحلة عن طريق (55) أسلوبًا سهلة الممارسة لتدرب دماغك، وبتعليمات وخطوات مفصلة، وكل ما عليك فعله لشحذ عقلك هو اتباع الإرشادات فقط، إذا كنت لا تزال مؤمنًا بنفسك، وملتزمًا بما في الكتاب، وأدَّيت التدريبات المناسبة بانتظام، فسوف تدرك أنك استثمرت استثمارًا مجزيًا باقتنائك هذا الكتاب.



1

حل بعض المسائل الرياضية البسيطة

إذا لم يخبرك أحد من قبل عن مدى فاعلية العمليات الرياضية البسيطة لعقلك، فلابد أن تفهم أنك تفتقر إلى إحدى أكثر النصائح قيمة التي يمكن أن يحصل عليها أي شخص، ومع ذلك سواء كنت تعرفها أم لا، فلابد أنك استخدمت العمليات الرياضية البسيطة على الأقل في أيام المدرسة، وحصص الحساب في المدرسة الأساسية هي خير مثال على هذه الطريقة في تدريب الدماغ، ربما شعرت بالانزعاج كلما طُلبَ إليك حلُّ أكبر عدد ممكن من المسائل في دقيقة عندما كنت في المدرسة؛ ولكنك الآن سوف تشعر بالامتنان للغاية عندما تدرك فاعلية ذلك في تحسين قدرة عقلك.

سوف تجد الكثير من ورق التدريبات على العمليات الحسابية البسيطة على الإنترنت وكذلك في المكتبات الأكاديمية، الأمر الجيد في العمليات الرياضية البسيطة

هو أنّ بإمكانك إنشاء ورق تدريباتك؛ لأن العمليات الحسابية البسيطة ما هي إلا مسائل أساسية يمكن أن يحلها طالب الصف الرابع، يمكنك استغلال وقت فراغك في هذا التدريب لأنه لن يسبب لك أي ضغوط، فقط تأكد من أنك تفعله بانتظام؛ حتى تتمكن من الاستمرار في تحفيز دماغك.





2

دَوِّنْ

نعم، لقد قرأتها سليمة، دوِّن الأشياء (فالعلم صيد، والكتابة قيد)، ولكن قد تتساءل؛ كيف يمكن أن يساعد التدوين دماغك على أن يصبح بحالة جيدة؟ إليك الكيفية؛ نظام التفعيل الشبكي في دماغك هو نظام ترشيح يمكنه معالجة أي عمل تقوم به، في الوقت الراهن يُفعَّل هذا النظام في اللحظة التي تبدأ فيها تدوين أي شيء، وهو ما سيعزز قدرتك على التعلم، ثم يمكن أن تفعلها بلوحة المفاتيح، صحيح أنَّ لوحات المفاتيح أكثر كفاءة في إدخال الكلمات في عقلك على صفحة، ولكنها لن تكون في فاعلية الورقة والقلم في شحذ دماغك.

الآن إذا كنت تتساءل عمَّا يُفترَض تدوينه للقيام بهذا التدريب، فدعني أخبرك أنه يمكن أن يكون أي شيء، أي موضوع عشوائي يدورٍ في ذهنك في هذه اللحظة أو قد يكون شيئًا مهمًّا أيضًا، هذه الطريقة مفيدة للغاية

عندما تحاول تدوين أمور عليك تَذكّرها فيما بعد.





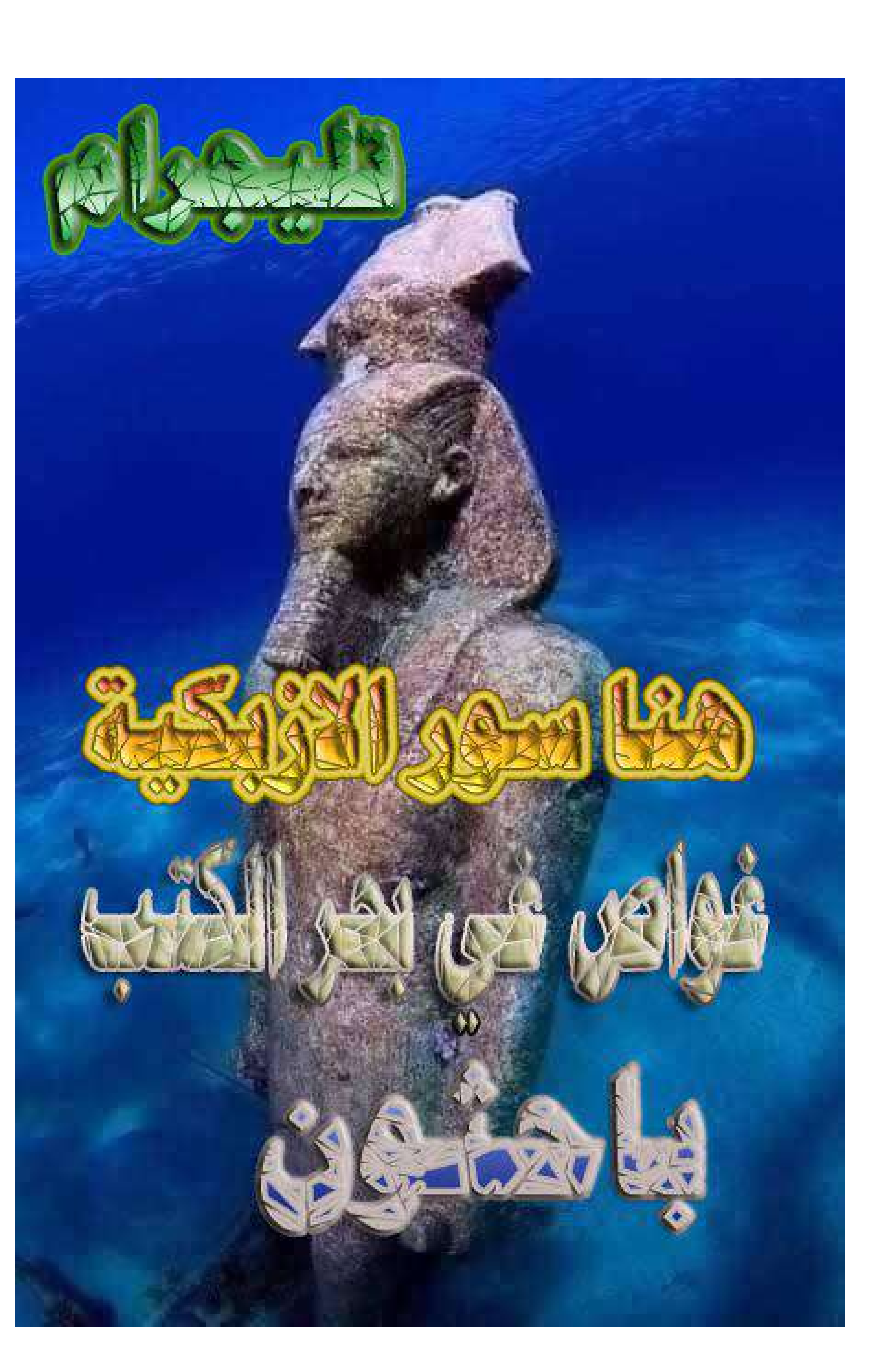
3

التدريس

قف! أليس ذلك إقحامًا أكثر قليلًا من اللازم؟ حسنًا، كلا عندما نقول تدريس، فنحن لا نريدك أن تذهب إلى المدرسة أو الكلية وتُعَلِّم الطلاب، التدريس في هذا السياق بسيط جدًّا ولا داعي لأن تتعجب وترفع حاجبيك، إذا كنت قادرًا على شرح أمر ما تفهمه بالفعل إلى شخص آخر شرحًا تامًّا؛ فأنت مدرس، عَلِّم أصدقاءك أو أهلك، واشرح لهم الأمور التي تعلمتها عشوائيًّا، وهو ما سوف يساعدك على ترسيخ هذا الأمر تحديدًا في عقلك بقوة فضلًا عن منح دماغك تدريبًا صغيرًا، سوف يساعدك التدريس على فهم وجهة نظر الآخرين، وسوف يحسن أيضًا مهاراتك التحليلية.

ميزة إضافية لأسلوب التدريس هي أنك لا تحتاج إلى طرف ثانٍ كي تعلمه؛ لأنه يمكنك تعليم نفسك أيضًا، بفرض أنك تعرف إحدى المهارات، إذا شرحت إلى نفسك كيف تفعلها خطوة بخطوة، فإنك تمنح دماغك

(تدريبًا) عظيمًا.





4

العب (سودوكو)

لابد أنَّ لعبة (السودوكو) هي أول ما تبادر إلى ذهنك عندما سمعت عن تدريب الدماغ، وهذا هو السبب في أنني قررت البدء بأسلوب مختلف بدلًا من اتباع السائد، يمكن تسمية (السودوكو) ملك ألعاب الدماغ؛ بسبب عدم وجود لعبة أكثر مرونة منها في تدريب الدماغ، هذه اللعبة ليست مجرد ملء الشبكات ببعض الأرقام؛ لأن لعبة (السودوكو) تجبرك على تحليل الأمور أكثر من ذلك بكثير، وعلى أن ترى ما وراء المجال المرئي، عندما تأخذ قلمك الرصاص لملء عمود في الشبكة، يُملأ تلقائيًّا العديد من الأعمدة الأخرى داخل دماغك.

السودوكو هي إحدى الألعاب التي يحتضنها عالم خبراء التكنولوجيا، وسوف تجد الكثير من تطبيقات الهاتف الخلوي والمواقع الإلكترونية التي تسمح لك بلعب (السودوكو).



5

احكِ قصصًا لنفسك

لا أحاول أن أجعلك تبدو كالمجنون بأن أطلب إليك التحدث إلى نفسك (لا داعي لأن تفعل ذلك بصوت عالٍ)؛ لأنني أعرف كيف يمكن أن يساعد هذا الأسلوب في عمل الدماغ بطريقة أكثر فاعلية؛ لأنه سوف يبتكر إطارً أكثر إقناعًا داخل عقلك حينما تقول لنفسك شيئًا مما يساعدك على تذكره جيدًا، يمكنك استغلال هذه الطريقة في شرح أمور مهمة في حياتك؛ حتى لا تنساها أبدًا، رواية القصص يمكن أن تساعد دماغك حتى لو كنت تفعل ذلك لمجرد التسلية وليس من أجل تذكر أي شيء، لابد أن تدرك حقيقة تبني أسلوب القصِّ بوصفه ممارسة في علاج المرضى الذين يعانون مرضِ الزهايمر، وفكر فقط في مدى فائدته بالنسبة إليك، إذا كان يساعد شخصًا فقد ذاكرته مرضيًّا.



6

التأمل

لا أتوقع أن يخرج علينا شخص بحجة عن مدى فاعلية التأمل؛ لأنه من الممارسات التي قد يرجع تاريخ ممارستها إلى بداية التاريخ المسجل، وقد أوضح لنا أجدادنا طريق التأمل لتحقيق السلام الداخلي، وهو أحد الأسباب الذي قد نمارس التأمل من أجله في العصر الحديث، فالتأمل أسهل شيء يمكنك فعله لتخفيف التوتر، ولست بحاجة إلى لباس خاص لليوجا والبخور التي تراها في فيديوهات التأمل، كل ما تحتاج إلى فعله هو العثور على مكان هادئ، وكن نفسك بعض الوقت، ليس أفضل من التأمل لشحذ الدماغ وتحسين مستويات تركيزك إذا فعلته بالطريقة الصحيحة.

قد تجد صعوبة في الجلوس والتأمل أوقات طويلة من دون تشتت في البداية، ولكن يمكنك إتقان هذا الفن بالممارسة.



7

الرياضة البدنية

من الحقائق المعروفة أن العقل السليم في الجسم السليم، وهذا السبب في أنَّ ممارسة الرياضة البدنية مهمة للغاية في تدريب دماغك، لابد أن تتناول طعامًا صحِّيًّا وتمارس الرياضة بانتظام، وتحافظ على لياقتك البدنية لتبدأ في تدريب دماغك، تكشف خطط النظام الغذائي القديمة عن أهمية الممارسات الغذائية الصحية والتدريب المنتظم في صقل دماغك، لابد أن تفهم أنَّ كل ما تبذله من جهد للحفاظ على ذهن متَّقد سوف يذهب سدى إذا ظل جسمك غير سليم، حيث سيتحول التركيز إلى مرضك.

ولكن هذا لا يعني أنَّ عليك التطرف في ممارسة تدريبات صعبة، فليس عليك إلا اتباع التدريبات البسيطة؛ مثل الركض، وتمارين الضغط أو شيء من هذا القبيل بحسب راحتك.



8

اليوجا

لابد أنَّ تزايد عدد فصول اليوجا في الأنحاء كلِّها قد دفعك إلى التساؤل عن أهميتها، حسنًا يمكنك لعب اليوجا بدوافع مختلفة، ويمكنك الاستفادة منها في شحذ الدماغ أيضًا، سوف تساعدك اليوجا كثيرًا على تحسين تركيزك، تتطلب ممارسات اليوجا المختلفة أن تحول تركيزك كثيرًا إلى أجزاء مختلفة من الجسم، وهذا يساعدك على شحذ مهاراتك المعرفية وردود فعلك الانعكاسية بطريقة أفضل؛ لذا تُمارس اليوجا في أنحاء العالم جميعها بوصفها حلًا فاعلًا لإدارة الإجهاد وتحسين حالتك الصحية.



9

أرح دماغك قليلًا

منح دماغك بعض الراحة لا يقل أهمية عن إبقائه يقظًا، كيف سيكون شعورك إذا واصلت العمل مدة طويلة من دون أي استراحة؟ الطريقة نفسها تحدث مع دماغك أيضًا، يحتاج دماغك إلى بعض الراحة في الوقت المناسب؛ لذا فمن الأفضل عدم إجبار دماغك على تأدية أي عمل في وقت راحته؛ مثلًا لا تقلّل ساعات نومك وتضيفها إلى (وقت تدريب دماغك)؛ لأن هذا لن يؤدي إلا إلى آثار سيئة غير مرغوب فيها، الأمر برمته ليس إلا الحفاظ على التوازن، وعليك التأكد من عدم الإسراف أبدًا.

بعض الناس يعدُّون الاستماع إلى الموسيقى وسيلة لاسترخاء الدماغ، ولكن هذا ليس صحيحًا دائمًا، على الرغم من أن الموسيقى لها تأثير مهدِّئ، فإن أدمغتنا سوف تظل مشغولة بمعالجة الصوت، والكلمات، وغيرها من تفاصيل الأغنية، وعليه سيعتمد التأثير على

نوع الأغاني التي تستمع إليها.



10

اللعب

اللعب! حقًّا! هذا سبب آخر لأن ترفع حاجبيك مندهشًا، هل أنا محق؟ حسنًا لا تفعل ذلك لأن لدي تفسيرًا جيدًا عن أسلوب تدريب الدماغ هذا أيضًا، لعب ألعاب الجيل الأحدث؛ مثل لعبة سرقة السيارات الكبرى (جاتا) لديها العديد من الآثار الإيجابية في أداء دماغك، مثل هذه الألعاب تستخدم الخرائط، والمهمات، والأهداف استخدامًا كثيفًا، ما يتطلب من أدمغتنا التكيُّف مع طرق أكثر تعقيدًا من التفكير، وقد وجدت الدراسات أن مثل هذه الألعاب مفيدة إلى حد كبير في تعزيز الذاكرة طويلة المدى.

ومع ذلك، فإن الإفراط في أي شيء له تأثيرات سلبية

خاصةَ أنّ مثل هذه الألعاب مسببة للإدمان للغاية؛ لذا لابد أن تقرر إنفاق وقتك أمام حاسوبك أو جهاز (البلايستشن) بحكمة.



11

المقالات المعلوماتية العشوائية

هناك شيء مشترك بين الناس جميعهم وهو أنهم يحبون دائمًا التركيز على مجالهم تحديدًا، ثم يتطور أسلوب حياتهم حوله، ما يجبر دماغك على التمسك بإطار ضيق من التفكير؛ لذا فإن قراءة المقالات العشوائية يمكن أن تساعدك على تطوير دماغك، سوف تحافظ المقالات العشوائية من مختلف المجالات على دماغك محفزًا، وسوف تعطيك منظورًا جديدًا تمامًا عن العالم، في كل مرة - إذا كنت محتارًا في كيفية العثور على مجال أو مقال عشوائي- فيمكنك دائمًا استخدام موقع ويكيبيديا العشوائي؛ لأنها سوف تأخذك إلى مقالات عشوائية! كل ما عليك فعله هو استخدام مفاتيح الاختصارات في لوحة المفاتيح (Alt+Shift+X)، وسيتم توجيهك إلى مقالة ويكيبيديا مكتوبة عشوائيًّا.



12

اختبارات رد الفعل المنعكس للدماغ

يمكن أن تكون اختبارات رد الفعل المنعكس للدماغ عونًا كبيرًا على اختبار ردود الفعل المنعكسة وتحسينها لدماغك، هذا نموذج بسيط جدًّا من التدريبات عظيمة الأثر إذا مورست ب،نتظام، وتوضح درجات سرعة الاستجابة مدى انتباهك أو حضورك في ظروفك، وأهميتها كبيرة في حياتك؛ إذ تعني نتيجة الاستجابة (0,20) ثانية أو ما يقاربها أنَّك في حالة جيدة للغاية، ولابد أن يكون هدفنا تحقيق هذه الاستجابة، هناك العديد من المنصَّات الإلكترونية المتاحة حاليًّا لاختبارات رد الفعل المنعكس، ومثل هذه الاختبارات سوف تعطيك نتائج الاختبار بصورة فورية كذلك.

إذا كنت مشغولًا للغاية بعملك، فيمكنك أخذ استراحة قصيرة وسريعة، وعمل اختبارات انعكاس سريعة؛ لأنها الأفضل في مثل هذه الحالات.



13

جرِّب يدك في الإبداع

الإبداع أحد أفضل الهبات التي حصل عليها الجنس البشري، وهو أساسي جدًّا في جعل حياتنا أفضل؛ فقد وصلنا جميعنا إلى ما نحن فيه الآن بفضل إبداع أحد الأشخاص وقدرته على التفكير فيما وراء ما رآه، ومع ذلك، هل تعتقد أنَّك غير مبدع؟ أو أنَّ الإبداع مقصور على عدد قليل من الأشخاص؟ حسنًا إذا اعتقدت ذلك من قبل؛ فلا تكررها ثانيةً أبداً؛ لأن الإبداع داخل كل شخص، قد يكون جزء الإبداع في دماغ أحد الأشخاص نائمًا، ولكن هذا لا يعني أبدًا أنَّه ليس مبدعًا، يمكنك أخذ اختبارات الإبداع لتحفيز جزء الإبداع في دماغك، وهذا سوف يحسن من قدرتك على الخروج بأفكارٍ جديدة، وأن تظل واثقًا حينما تواجه المواقف الصعبة أيضًا.



14

الألغاز المصوَّرة

على الرغم من أنَّ الأمر يبدو بسيطًا جدًّا، فإن الألغاز المصوَّرة لديها قدرة مدهشة على تحسين مهارات دماغك التحليلية، لا تعزز الألغاز المصوَّرة طريقة تفكيرك فحسب، بل تحافظ على التنسيق بين رؤيتك وتفكيرك، وعليه هناك فوائد متعددة من لعب الألغاز المصوَّرة، وبالممارسة سوف تزداد قدرتك على حل الألغاز بسرعة، وفي نهاية المطاف ستصبح مهاراتك الإدراكية والتحليلية متميزة.

هناك أنواع مختلفة من الألغاز المصوَّرة وطريقة كل منها في تحفيز دماغك مختلفة، وبالرغم من أنَّ اختيار نوع الألغاز التي تحتاج إلى لعبها هو أمر يرجع إليك

تمامًا؛ فإنّ الألغاز على (الإنترنت) ستكون خيارًا أفضل؛ لأنها سوف تكون أكثر تفاعلية، ويمكن أن تعطيك نتائج التقييم فورًا.



15

برج (هانوي)

يُعدُّ لعب برج (هانوي) أحد أفضل وسائل تحفيز دماغك، اللعبة هي نقل مجموعة من الأقراص من عصا أو وتد إلى آخر، وهناك مجموعة من القواعد تحدد كيف يجب أن تُنقل الأقراص، والهدف هو إكمال النقل بأقل عدد من الحركات، وهو ما يجعلها أحد أكثر الألعاب صعوبة، تتطلب اللعبة استغلال دماغك الاستغلال الأمثل، ولعب هذه اللعبة باستمرار يعزز ذاكرة المدى الطويل، فضلًا عن مهاراتك التحليلية، وزد على ذلك أنَّ برج (هانوي) يمكن أن يزيد قدرات دماغك، ولا داعي لأن تُجرِّب أي أساليب أخرى لزيادة قدرات الدماغ إذا كنت مرتاحًا في هذه اللعبة التي يمكنك أن تلعبها على ((الإنترنت)) أيضًا.



16

استخدم يدك اليسرى أحيانًا

نرتاح جميعنا لاستخدام يدنا السائدة -اليمنى غالبًا- في المهام كافة، ولكننا سنجري تغييرًا الآن، استخدم يدك غير السائدة في تنفيذ بعض المهام الصغيرة، سوف يساعدك هذا على تعزيز قدرة دماغك بطريقة لم تتخيلها، والسبب هو أنَّ استخدام يدك السائدة في تأدية مهام صغيرة لا يتطلب أي انتباه على الإطلاق؛ لذا حاول تبديل استخدام يديك في المهام الصغيرة؛ مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة، والتقاط الأشياء وغيرها، وسترى ارتفاع مستوى انتباهك، في الواقع يصل مستوى انتباهك إلى حدوده القصوى عند تبديل استخدام يديك في المهام الصغيرة؛ ففعل الأشياء بيدك غير السائدة يتطلب انتباهًا شديدًا، وممارسة هذه الطريقة مدة من الوقت سوف يحسن مستويات تركيزك، ومع ذلك لا تحاول استخدام هذه الطريقة في المهام التي تنطوي على أدوات خطرة مثل السكين؛ لأنك قد تجرح نفسك في النهاية، حتى لا تقول إن

تقطيع الخضراوات بيدك اليسرى فكرة رائعة بينما أنت تستخدم اليمنى.



17

الكلمات المتقاطعة

يبدأ عدد قليل منا على الأقل يومه بالكلمات المتقاطعة التي تُنشر في الصفحة الأخيرة من الصحف يوميًّا، وهذه اللعبة لابد أن يبدأ كثيرون لعبها؛ لأنها تدفع دماغك إلى النبش في ذاكرتك والربط بين النقاط، يتطلب منك إكمال الكلمات المتقاطعة استحضار التفاصيل الدقيقة كلها إلى إطار عملك، وتعني ممارستك المستمرة إنعاش ذاكرتك دائمًا، وهذا يساعد على تحسين ذاكرة المدى الطويل ومهاراتك التحليلية أيضًا؛ لذا من الأفضل ممارسة الكلمات المتقاطعة بالورقة والقلم الرصاص بدلًا من تجريبها على (الإنترنت)؛ لأن تدوين الأشياء سيكون تدريبًا إضافيًّا لدماغك.



18

ألغاز تركيب الصور

ما مدى سرعة رد فعلك المنعكس، واستجابتك؟ هل فكرت في ذلك من قبل؟ لابد أن تفعل، إذا كنت تعتقد إن ردَّ فعلك واستجابتك بطيئان بعض الشيء، فإنَّ ألغاز تركيب الصور هي أفضل الحلول لذلك، هذه اللعبة ما هي إلا العثور على القطع المفقودة من الصورة، ووضعها في مكانها المناسب في أقل وقت، ما يعني أنك بحاجة إلى ردود فعل سريعة لتوقيت أفضل، ممارسة ألغاز تركيب الصور بانتظام سوف يساعدك على تحسين مهاراتك الإدراكية، وهو ما يمكن أن يكون مفيدًا للغاية في مهارات حل مشكلات الحياة الحقيقية، ويتطلب حل ألغاز تركيب الصور منك الإدراك والاستنتاج والتصرف، وبمجرد إتقان هذه المهارات سوف تنعكس آثارها على تصرفاتك وقراراتك في واقع الحياة، أما سبب عدم تفضيل بعض الناس لألغاز تركيب الصور فيرجع إلى ضرورة شرائك لعبة تركيب صور جاهزة، وعليه لا يعدُّها الناس جذابة بما يكفي؛ لذا فمن الأفضل

لعب ألغاز تركيب الصور على (الإنترنت).



19

مكعب (روبيك)

بالرغم من أنَّ الألعاب وأساليب التدريب جميعها المذكورة سالفًا؛ فلا تزال العديد من المواقع في دماغك غير محفزة، وهنا يمكن أن يدخل مكعب (روبيك) إلى المشهد؛ لأن لهذه اللعبة القدرة على تحفيز أجزاء متعددة من دماغك، وهو ما لا تستطيعه الألعاب الأخرى، لا تتطلب أنشطتنا العادية استخدام مواقع متعددة من أدمغتنا كثيرًا، في المقابل مكعب (روبيك) أحد أكثر الألعاب تحديًا، ويمكنه تحفيز مواقع متعددة من دماغك مثل الذكاء المكاني والذاكرة البصرية، أما أفضل شيء في هذه اللعبة فهو أنك عادة لا تنجح في حلها على الفور، وعليه فإنها تبقيك منشغلًا مدة طويلة للغاية. مكعب (روبيك) يستحق الشراء بالتأكيد، لكن لابد أن تتأكد أنَّك لن تغشَّ نفسك بالبحث عن حلوله على (الإنترنت).



20

طريقة 1،12،123

هذا الأسلوب يمارسه أطفال المدارس لتذكر الجداول الطويلة، وبمجرد أن تتعلم شيئًا بهذه الطريقة، فإن فرص نسيانك هذا الأمر ضعيفة للغاية؛ على سبيل المثال: عندما تتعلم الجدول الدوري، يمكنك أن تفعل ذلك بهذه الطريقة - الهيدروجين، ثم الهيدروجين والهليوم، ثم الهيدروجين والهيليوم والليثيوم، ... .. - وعندما تصل إلى العنصر الأخير في الجدول الدوري ستكون قد خزَّنت الجدول الدوري في مخزن دائم في ذاكرتك، يمكنك ممارسة هذا الأسلوب مع أشياء بسيطة مثل تذكر قائمة البقالة، وفي نهاية المطاف سوف تحسن من قدرة دماغك على حفظ الأشياء من دون بذل كثير من الجهد.



21

المتاهة

حل المتاهات من أفضل وأمتع الأنشطة التي يمكن أن تمنح بها دماغك تدريبًا عظيمًا، عندما تحاول حل متاهة يمكنك استخدامها بوصفها وسيلة لزيادة قدرات دماغك أيضًا؛ لأن حلَّ المتاهة يتطلب منك توقع ما الذي سيحدث في الخطوات القادمة، وبمجرد البدء في حلِّ المتاهة، سوف يكون تركيزك كله على المشكلة، وهوَ ما سوف يستغل الجزء التحليلي في دماغك الاستغلال الأمثل، ويمكنك الاستفادة من حلِّ المتاهات في تخفيف الضغط والتوتر؛ لأن دماغَك سيتحرر من الذكريات والأفكار الأخرى كلها بمجرد أن تبدأ حل المتاهة، وسيكون تركيزك كله على المشكلة، الأمر الذي قد يساعدك على التوصل إلى حل يعالج المشكلة التي وضعتك في ذلك الوضع المرهق.



22

لعبة كرة الفضة

كرة الفضة لعبة أخرى يمكن أن تساعد على تنبيه جزء الإبداع في دماغك إذا كان لا يزال نائمًا، فأدمغتنا هي مجموعة من المهارات والقوى المذهلة، ولا تزال غالبية أجزائها غير مستخدمة في معظم الأوقات، وإيقاظ تلك المهارات والقوى النائمة سوف يساعدك على أن تعيش حياة أفضل بالتأكيد، أما إذا كنت تعيش حياة أفضل بالفعل، ففكر في مدى روعة أن يكون لديك المزيد من المهارات! لعبة كرة الفضة هي أن تنقل كرة فضية إلى نقطة مستهدفة محددة من دون فشل، وهي صعبة لأن هناك عقبات وبعض المواقع التي لا يمكن استرجاع الكرة منها مرة أخرى بمجرد فقدانها، تساعدك لعبة كرة الفضة على تحسين تخطيطك الإستراتيجي، وذاكرتك طويلة المدى بطريقة أفضل، وهي من الألعاب المادية الرتيبة وسهلة الحل، ومن الأفضل لعبها على (الإنترنت) ما دامت السيناريوهات المعقدة سوف تكون متاحة أكثر هناك.



23

مشكلة الملكات الثمانية

مشكلة الملكات الثمانية هي لعبة إستراتيجية بقواعد لعبة الشطرنج نفسها، وسلوك الملكة معروف جيدًا هنا، ستكون لديك ثماني ملكات على شبكة من (8x8) أعمدة، ولابد أن تنقل الملكات ثماني مرات من دون أن تهاجم أيٌّ منهن الأخرى، حيث تحسن اللعبة مهاراتك في حل القيود، وقد كُيِّفت هذه اللعبة من خلال العديد من القيود المعتمدة على أساليب البرمجة وعلى شرح الخوارزميات أيضًا، ويمكنك زيادة صعوبة اللعبة عن طريق زيادة حجم الشبكة وعدد الملكات، بحيث تتخطى في كل مرة مستوًى، وبالممارسة المستمرة، سوف تشحذ مهارات صياغة إستراتيجيتك.



24

ابتكار ارتباط ذهني

ابتكار ارتباط ذهني يمكن أن يساعدك على تحسين ذاكرتك في أثناء تعلمك أمورًا جديدة، حاول دائمًا ربط ما تتعلمه أو تراقبه من أشياء جديدة بالأشياء المهمة أو التي قد تتذكرها بسهولة في حياتك؛ مثلًا نمط (BBROYGBVGW) هو خير مثال لتصوير مدى فاعلية ابتكار ارتباط ذهني لتذكر شيء، النمط المذكور هو (الشفرة اللونية للمقاومات الكهربائية)، ويرمز كل حرف إلى لون (أسود، بني، أحمر، برتقالي، أصفر، أخضر، أزرق، بنفجسي، رمادي، أبيض) الذي يدل على قوة المقاومة، وكل معلم يعطي طلابه تعريفه لهذا الاختصار، إحدى أكثر الجمل استخدامًا لتذكير الطلاب بهذا الترتيب اللوني هي: «بي بي روي من بريطانيا العظمى لديه زوجة جيدة جدًّا»، يدل الحرف الأول من كل كلمة في الجملة الإنجليزية على لون، وسوف يكون من السهل على الطفل تذكر الجملة بدلًا من تذكر الألوان جميعها في النمط.



25

سرد الحروف الهجائية بالترتيب العكسي يوميًّا

اعتدنا جميعًا على منطقتنا الملائمة، وأي تغيير طفيف في روتيننا سيكون عظيم الأثر في نشاط الدماغ، وسرد الحروف الهجائية بالترتيب العكسي سوف يدفعك خارج منطقتك الملائمة، وسيكون عليك ممارسة ضغط كبير على دماغك لسرد الحروف الهجائية كلها بالترتيب العكسي، وهو أحد أفضل الممارسات التي يمكنك استخدامها لتحفيز دماغك فجأة؛ لأنه سوف يساعدك على تحسين مهاراتك المعرفية، وكذلك مستويات تركيزك، هذا التدريب مشابه إلى حد كبير لاستخدام اليد غير السائدة للقيام بمهام بسيطة؛ لأن فعل أي شيء خارج منطقتك الملائمة سوف يتطلب منك زيادة مستوى التركيز زيادة ملحوظة.



26

ارسم مخططات

لا داعي لأن تكون فنانًا عظيمًا لممارسة هذا التمرين؛ لأن مجرد تصوير الأشياء التي تتعلمها، رسم الأشكال البيانية في أثناء التعلم يحفز جزء الرؤية في دماغك ويبتكر صورة أفضل في ذاكرتك، وهو مماثل لابتكار ارتباط ذهني، وطريقة جيدة أخرى لتحسين ذاكرتك، فمن السهل دائمًا تذكر الأشياء التي تراها أكثر من تذكر الأشياء التي تقرأها أو تسمع عنها.



27

استخدم خطوطًا مختلفة في أثناء القراءة من شاشة الحاسوب

أعلم إنك تتساءل ما إذا كان هذا قد يرقى لأن يكون تدريبًا للدماغ، ولكنك سوف تُفَاجئ بأنه تدريب بالفعل، والسبب أنَّ خطَّ (تايمز نيو رومان) هو أسهل خطوط في القراءة، ومعظم الوثائق على (الإنترنت) مكتوبة بهذا الخط، والتبديل إلى خط مختلف في أثناء القراءة يعطي تحفيزًا سريعًا إلى الدماغ، وكما نعلم جميعًا تدريب الدماغ ما هو إلا الإبقاء على دماغك محفزًا، وإجباره على بذل قصارى جهده، قد تجد تبديل الخطوط مزعجًا للغاية، وسوف يكون أكثر صعوبة في أثناء قراءة المقالات المنشورة على (الإنترنت)، لكنني أضمن لك أنَّ هذا الجهد سوف يكون مفيدًا لو كنت شغوفًا جدِّيًّا بتدريب الدماغ .



28

إنشاء بطاقات فلاش

مهلًا، ماذا عن إنشاء بعض بطاقات الفلاش المزخرفة؟ لطيف، أليس كذلك؟ بطاقات فلاش هي أجزاء صغيرة من الذاكرة التي يمكنك أن تحملها معك، كل ما عليك فعله فقط هو إنشاء الكثير من بطاقات فلاش تحوي تلميحات بالأمور المهمة في حياتك، ثم تأخذ أقدم مجموعة من بطاقات فلاش أنشأتها في أثناء السفر، وتستخرجها واحدة تلو الأخرى، محاولًا تذكر ما الذي تدل عليه كل واحدة في أثناء وجودك على متن القطار أو الطائرة، ويمكنك استبدالها بمجموعتك الأحدث في كل رحلة جديدة، ويمكنك أيضًا مواصلة الإضافة إلى مجموعاتك، كذلك يمكنك شراء بطاقات من الأماكن التي تزورها وإضافتها إلى مجموعة بطاقاتك الفلاش، يمكن أن تكون بطاقات الفلاش عونًا كبيرًا على إنعاش ذاكرتك وإبقائها نشطة.



29

الأهم الأنغام المناسبة

الأنغام ليست مجرد وسيلة من وسائل الترفيه؛ بل يمكن أن تكون عونًا كبيرًا على تحسين ذاكرتك، حاول ربط عملك ببعض الأنغام، وسوف تساعدك على تحسين تركيزك في عملك، كل ما عليك فعله هو التأكد من أنَّك تستمع إلى نوع الأنغام المناسب.



30

احتفظ ببطاقة عد لترى كم مرة يتشتت عقلك

احتفظ ببطاقة عد بخانات لتدوِّن كل مرة تشتت فيها عقلك عن عملك، عَلِّم على خانة كلما وجدت عقلك مشتَّتًا، وبعد بضعة أيام قارن بطاقة أحد الأيام بأخرى، وسوف تجد فرقًا هائلًا في التكرار، وفي النهاية سوف تدرك يومًا ما أنَّك لم تعلِّم حتى على خانة واحدة؛ لأن بطاقات العد تعزز لا وعيك وتحسن حضور عقلك في أي حالة.



31

حَدِّق في أصابعك

هنا تدريب صغير سوف يساعدك على تحسين مستوى تركيزك، يمكنك الجلوس ساكنًا على كرسي في وضعية ثابتة ورأسك إلى أعلى، ثم ارفع ذراعك اليمنى إلى مستوى كتفك، الآن انظر حولك فحسب، ثم ثبِّت النظرة على أصابعك لدقيقة، كرر ما فعلته مع ذراعك اليسرى، كرر هذا حتى تتعلم الحفاظ على ذراعك ثابتة، وبمجرد أن تصبح قادرًا على الحفاظ على ذراعك ثابتة؛ زِد مدة التدريبات، هذا التدريب سوف يحفز الأجزاء البصرية والمعرفية من دماغك ويزيد من مستوى تركيزك في نهاية المطاف.



32

حاول أن تشم

ترتبط حاسة الشم ارتباطًا وثيقًا بمستويات التركيز، ويمكنك تدريب دماغك على تحديد الروائح المختلفة؛ فعندما تتجوَّل في نزهة؛ حاول شم رائحة بيئتك، ولا أقصد بهذا أن تخرج وتشم كل شيء حرفيًّا، بل كل ما عليك فعله هو محاولة تعرُّف أي رائحة تجد طريقها إلى أنفك.



33

افتح قبضتيك وأغلقهما

يمكنك الجلوس ساكنًا على كرسي ومد يدك اليمنى، افتح أصابع قبضتك إصبعًا تلو الآخر، واعكس الإجراء، ثم افتح قبضتك كاملة وأغلقها، كرر ذلك عشر مرات، الآن حاول فعل ذلك بيدك اليسرى، عليك أن تُثَبِّت بصرك على قبضتك في أثناء قيامك بهذه العملية؛ كي تحصل على نتائج سليمة، على الرغم من أنك قد تجد هذا التدريب متعبًا في البداية، فإنه سوف يحسن مهارات تركيزك وسيطرتك على حركات عضلاتك أيضًا.



34

حَدِّق في نفسك بالمرآة

ضع علامتين موازيتين لمستوى عينيك في المرآة، وحَدِّق فيهما، سوف يساعدك هذا الأسلوب على تحسين تركيزك، وكذلك تحقيق السلام الداخلي، سَجِّل المدة التي حدَّقت فيها في العلامتين دون تشتت، افحص مدى تقدمك في كل مرة، بمجرد أن تصبح جيدًا في هذا، حاول التنفس شهيقًا وزفيرًا ببطء، وفي نهاية المطاف يمكنك الانتقال إلى التحدث مع الشخص الذي في المرآة؛ سوف يكون لديك فهم أفضل لأفكارك، وسوف تتعلم تأطير أفكارك في كلمات بصورة أفضل في كل مرة تفعل فيها هذا.



35

خذ شهيقًا من فتحة أنفك اليسرى، وأطلق الزفير من اليمنى

قد يكون هذا الأسلوب مألوفًا تمامًا بالنسبة إليك، فهو ممارس منذ قرون عدة، أغلق فتحة أنفك اليسرى بإصبع، وخذ نفسًا عميقًا في أثناء العد إلى عشرة، ثم اكتمه، ثم اترك فتحة أنفك اليسرى وأغلق اليمنى بإصبعك، وأخرج الزفير ببطء، كرر هذا لمدة من الوقت بالتبديل بين فتحتي أنفك، سوف تدرك أن تركيزك في العملية يتحسن في كل مرة تكرر فيها ذلك، هذه الممارسة تشبه التأمل إلى حد ما ومفيدة جدًّا في طرد الأفكار غير المرغوب فيها من دماغك، وهناك ميزة إضافية لهذه الممارسة في أنها ستؤدي إلى تحسين تدفق الأكسجين، وهذا شيء عظيم لدماغك.



36

اقرأ المحتويات الطويلة ببطء

أهمية عادة القراءة كبيرة عندما تكون في برنامج تدريب الدماغ، ويفتقدها معظم الناس في هذه الأيام، سوف تحشد القراءة تركيزك كله وتركزه في نقطة واحدة، ولن تدع عقلك يشرد بسهولة مثل غيرها من الأنشطة، أفضل ما تفعله هو قراءة المحتويات الطويلة ببطء بحيث يمكنك ابتكار صورة ذهنية عن كل ما كنت تقرأه.



37

ذاكر

بفرض أنك تستمع إلى شيء أو تشاهد فيديو أو مجرد تتمشى مراقبًا الأشياء من حولك، حاول أن تتذكر كل ما رأيت أو سمعت من البداية إلى النهاية، قد لا تكون قادرًا على تذكر كل شيء في البداية ولكن مع الممارسة سوف تصبح خبيرًا، هناك سبب يفسر لماذا يُطلَب إلى الطلاب مراجعة كل ما درسوه قبل الامتحان، المراجعة أشبه بإنعاش ذاكرتك، سوف تترك انطباعًا أفضل عن كل ما تعلمته في عقلك، وسوف يكون من الأسهل لك تذكره متى لزم الأمر.



38

اسرد سلسلة عددية عشوائية

كل من يستطيع قراءة هذا الكتاب يمكنه بوضوح سرد الأعداد الطبيعية من غير أن يواجه مشكلات كبيرة، والآن نطلب إليك أن تمضي قُدمًا خطوة إضافية؛ حاول سرد سلسلة من الأرقام الزوجية، أو الفردية، أو المضاعفات، أو التناظرية،...إلخ بين الحين والآخر، يمكن أن تحفز هذه الممارسات دماغك للغاية، يمكنك أن تبدأها بسلسلة أعداد بسيطة، ثم تتحول إلى المعقدة، في نهاية المطاف مع الممارسة، وبمرورٍ الوقت سوف تتحسن مهاراتك الرياضية والتحليلية أيضًا.



39

اصعد الدرج واهبطه مشيًا إلى الوراء

إذا كنت تفكر أنَّ الكاتب يزداد غرابة مع كل أسلوب جديد يقترحه، فدعني أخبرك أنَّ هناك سببًا يفسر لماذا أطلب إليك فعل أمور غريبة، أولًا وقبل كل شيء، كم شخصًا يعتقد أنَّ بإمكانه صعود الدرج أو هبوطه عكسيًّا في الحقيقة؟ حسنًا، كثيرون لن يكونوا واثقين بما يكفي، وسوف تجدون صعوبة في البداية، ومع ذلك فإنَّ القيام بهذا التدريب سوف يعرض دماغك لمستويات جديدة من التخطيط والتحليل، من السهل إتقان التدريب، وكثيرون يمكنهم فعله بسرعة من دون مواجهة أي متاعب، ومع ذلك لابد ألا تكونوا شديدي الحماس، وعليكم فعل ذلك بحرص شديد في الأيام الأولى من ممارستكم؛ لتجنب الإصابة.



40

تناول طعامك المفضل مرارًا

أن تظل سعيدًا مهم جدًّا لصحة الدماغ، والطعام أحد الأمور العظيمة الذي يمكنه القيام بهذه المهمة على أكمل وجه، تأكد من أنك تتناول طعامك المفضل مرارًا؛ لأن هذا له آثار نفسية وكيميائية على جسمك، طعامك الشهي المفضل لديه القدرة على إطلاق هرمونات إزالة الإجهاد في جسمك، والسعادة الناجمة عن أكل كعكة الشوكولاته في يوم صعب لا يمكن مقارنتها بأي شيء آخر، هناك قول مأثور: «الطريق إلى قلب الرجل يمر عبر معدته»، وهذا ينطبق على البشرية بأسرها، لا أسعد من العقل المبتهج.



41

اضحك

أثبتت الدراسات أن الضحك له آثار إيجابية في صحة الفرد، والأمر نفسه ينطبق على لياقة دماغك أيضًا، التعرض للكوميديا يحفز الدماغ ويؤدي إلى تحسين مهاراتك التحليلية أيضًا، وقد أثبتت الدراسات أن مهارات الأشخاص من (التفكير الإبداعي في حل المشكلات) تتحسن مباشرة بعد الضحك؛ وذلك لأن دماغك يستثمر بعض الجهد في تحليل الكوميديا وفي العثور على سبب الضحك، وهو أمر أشبه إلى حد ما بركلة البداية التي تؤدي إلى مزيد من نشاط دماغك، ربما يمكنك مشاهدة حلقة من مسلسلك الكوميدي المفضل أو قراءة كتاب فكاهي قبل البدء في عمل مهم، أما الضحك من دون سبب فقد لا يكون ذا فائدة كبيرة في تدريب الدماغ؛ لأنه لن يحفز دماغك كثيرًا في هذه الحالة.



42

تعلم أشياء جديدة

حاول أن تتعلم أشياء جديدة يوميًّا، وسوف ترى كيف تتحسن قدرتك على معالجة المواقف الصعبة الجديدة، ليس عليك أن تتعلم أشياء معقدة للقيام بهذا التدريب، بل يمكنك ببساطة الالتزام بالأشياء البسيطة، الهدف هو الحفاظ على جزء التعلم في دماغك محفزًا دائما؛ لأنه من السهل دائمًا الحفاظ على جزء نشط بدلًا من إيقاظ آخر نائم، يمكنك العثور على مواقع في (الإنترنت) تساعدك على تعلم مهارات صغيرة يوميًّا، ففي النهاية لا حرج من تعلم شيء أو مهارة جديدة، وسوف تجد أنَّ هذا التدريب يستحق، يمكن أن يكون أي شيء سواء تعلم نظرية أو مهارة جديدة مثل القيادة أو تقطيع الخضار بتصميم معين، وليس مهمًّا درجة تعقيد المهارة، ويمكن أن يصبح هذا التمرين أسهل كثيرًا بالنسبة إليك إذا كنت من عشاق الطبخ؛ لأنه يمكنك تعلم وصفة جديدة يوميًّا، ولا داعي لأن تقلق من نفاد الوصفات التي يمكنك تعلمها.



43

اشرب سوائل

لا يقتصر تدريب الدماغ على ممارسة أشياء فحسب؛ بل يتضمن توفير الإمدادات السليمة له من العناصر الغذائية أيضًا، أساليب تدريب الدماغ كلها لن تكون لها أهمية إلا إذا ظل الدماغ بصحة جيدة، وعليه من المهم التأكد من أنك تفعل الشيء الصحيح للحفاظ على صحة جيدة، إمدادات الدم إلى الدماغ كبيرة الأهمية، ومن أجل إمدادات دم سليمة عليك التأكد من تناول السوائل الكافية؛ لذا اشرب ما يكفي من المياه ويمكنك شرب عصائر فاكهة، ما يعزز تدفق الدم في الجسم، لابد أن تتذكر دائمًا حقيقة أن العقل السليم لا يوجد إلا في الجسم السليم.



44

تعلم لغة أجنبية

هذا التدريب عن الخروج من منطقتك الملائمة ثانيةً؛ لأن تعلم لغة أجنبية قد يكون تحديًا كبيرًا، عند البدء في تعلم لغة جديدة فإنك تضطر عقلك إلى التكيف مع شيءٍ غريب تمامًا عنه؛ لذا يكون مدى تحفيز دماغك مرتفعًا للغاية، لا داعي لأن تتعلم لغات متعددة؛ لأنه ستكون هناك أمور تكفيك حتى تستكشفها بلغة جديدة مدى الحياة، أنت تتعلم، يمكن أن يكون تعلم لغة جديدة مساعدًا على تحسين ذاكرتك ومهاراتك التحليلية.



45

زِد مفرداتك

لا ضرر مطلقًا من تعلم بضع كلمات يوميًّا، وسوف يثبت تأثير هذا الأسلوب جدارته لك، وسوف تحفز جزء الذاكرة في دماغك في كل مرة تضيف فيها كلمة جديدة، علاوة على أن الجزء المتعلق بترابط الأفكار سوف يشارك عندما يحاول لا وعيك إقران الكلمة المكتسبة حديثًا مع الكلمات المشابهة التي تحفظها بالفعل، يمكنك أن تحتفظ بدفتر شخصي لتسجيل الكلمات كلها التي تتعلمها يوميًّا؛ لأن هذا سوف يعطيك مرونة التقليب في صفحات قليلة، وإلقاء نظرة على الكلمات التي قد تبدأ في نسيانها، تعلم كلمة ونسيان أخرى لا يعطيك الأثر المقصود، وعليه من المهم أن تحفظ سجلًا بالكلمات التي تعلمتها حتى الآن.



46

اقرأ كتابًا

فالكتاب معرفة، والمعرفة غذاء روحي تزيد من طاقات الإنسان وتوسع نظرته إلى الحياة.

فالفرق شاسع بين الذي ينظر من ثقب مفتاح الباب ليرى الأفق وجمال الطبيعة فإنه لن يرى إلا بمقدار ما يسمح به ذلك الثقب الصغير، وبين من يفتح الباب فيستمتع بجمال الكون أجمعه.

وكذلك فإن القراءة توسع مدارك وتحرك عقلك وتعطيك أفكارًا جيدة ومتجددة للحياة.



47

لا تفعل أمورًا لا تريد فعلها مطلقًا

الحياة ليست إلا فعل الأمور التي تريدها، ولابد أن تكون أفعالك كلها موجهة نحو تحقيق هذا الهدف، وينبغي أن يكون تدريب الدماغ قادرًا على مساعدتك على استغلال دماغك أقصى استغلال لفعل ما تريده، وعليه لا تجبر نفسك على فعل أي شيء لا تريده؛ لأن ذلك سوف يؤدي إلى آثار سلبية، وينطبق هذا على أمور أخرى أيضًا في حياتك مثل خيارات حياتك المهنية، واصل الانخراط في فعل الأمور التي تريدها، وسوف تكون قادرًا على الشعور بحيوية دماغك، العب، اقرأ كتابًا أو شاهد فيلمًا، أو اخرج للمشي، أو سافر حول العالم، افعل أي شيء يجعلك سعيدًا.



48

التخطيط العكسي

التخطيط العكسي ما هو إلا تذكر الارتباطات العكسية؛ على سبيل المثال: كلمة (مانزانا) تعني تفاح بالإسبانية؛ لذا عندما تتعلم لغة أجنبية بأن تجد معنى الكلمات باللغة الإنجليزية، حاول أن تفعل ذلك بالأسلوب العكسي؛ على سبيل المثال: ما الكلمة الأسبانية المقابلة لكلمة تفاح؟ التعامل مع الأمور بهذه الطريقة سوف يجبر دماغك على التفكير بطريقة مختلفة تمامًا، والتخطيط عكسيًّا في مثل هذه البساطة، يمكن صياغة معلومة (تبعد نيويورك 100 ميل عن هنا) إلى (كم تبعد نيويورك عن هنا؟)، كلا الصياغتين عن الشيء نفسه ولكن إحداهما معلومة والأخرى سؤال، بينما تحفز المعلومة جزء الذاكرة في دماغك، فإن السؤال يتحدى دماغك كي يصل إلى حل، إذا سألت نفسك عن شيء جديد تعلمته فلن تنساه أبدًا، التخطيط العكسي يمكن أن يعزز الذاكرة طويلة الأمد بكفاءة.



49

افعل شيئًا واحدًا في وقت محدد واستكمله

كل منا لديه اعتقاد غير صحيح بأن عدد ما نفعله من أمور هو المهم، ولكن هذا ليس صحيحًا، المهم هو استكمال أي مسؤوليات اضطلعت بها قبل البدء في مسؤوليات جديدة، وهذا ينطبق على تدريب الدماغ أيضًا، لا يؤدي التبديل بين مسؤولياتك إلا إلى خفض مستوى تركيزك؛ لأن دماغك سوف يبدأ في التفكير أنه لا بأس من تحويل التركيز بين الحين والآخر، إذا كنت تريد أن يواصل دماغك تركيزه على شيء معين تفعله، فتأكد من أنك تتصرف وفقًا لذلك، ينبغي عليك دائمًا الانتهاء من المهمة قبل التحول إلى أخرى.



50

أسلوب العنكبوت

حاول مسك شوكة رنانة مثارة بالقرب من بيت عنكبوت، وسوف ترى أن العنكبوت يأتي لتفقد الجزء الذي حدث فيه الاهتزاز، ومع ذلك إذا استمررت في فعل ذلك مرات عدة، فسوف يتجاهله؛ لأنه سيفهم أن الضوضاء غير مهمة، وهو الأسلوب نفسه الذي يمكنك به الاستفادة في تحسين مستوى تركيزك، انغلاق باب بعنف أو زقزقة طير قد يشتّتك عن عملك في البداية، ومع ذلك عليك التأكد من أنك لا ترفع رأسك لمراقبة سبب التشتيت نفسه الذي يتكرر للمرة الثالثة أو الرابعة على التوالي، بمجرد أن يصبح هذا ممارسة سوف تتعلم تجاهل أسباب التشتيت الطفيفة والتركيز على عملك تمامًا، وفي النهاية سوف تتعلم التمييز بين أسباب التشتيت المهمة وغير المهمة، وعندئذٍ ستكون اللحظة التي اكتسبت فيها السيطرة الكاملة على عقلك.



51

ضع خطة

قد تكون سمعت عن هذا الأمر منذ طفولتك، وآسف أنَّك مضطر لأن تتحمل (ضع خطة) مرة أخرى، لابد أن سماع هذه العبارة مرارًا وتكرارًا جعلك تعتقد أن هذا الأسلوب ليس عظيم الأهمية، فالرجاء تذكر أن هذا أحد الأساليب الذي يمكن أن يبقي دماغك نشيطًا، الأمر هو أنك عندما تجلس للعمل من دون خطة تنفيذ، يصبح من السهل أن يتشتَّت انتباهك بفعل أشياء مثل فحص الرسائل، ولكن عندما تكون لديك خطة، فسوف يذكرك لاوعيك بالمواعيد النهائية التي عليك الوفاء بها كلما فكر عقلك في الشرود، فائدة وضع خطة هو أنك سوف تكون مجبرًا تلقائيًّا على تنفيذ كل بند في قائمتك، ويتيح لك مرونة أخذ أوقات راحة قصيرة بين المهام، بدلًا من

إضاعة وقتك الثمين في أثناء تنفيذ أمر ما.



52

حُلَّ ألغازًا

إذا كنت تعتقد أنَّ حلَّ الألغاز قاصر على الأطفال فحسب، فأنت مخطئ للغاية، إذا كنت بحاجة إلى الحفاظ على دماغك شابًّا، فعليك أن تفكر بوصفك شابًّا وأنَّ الألغاز يمكن أن تساعدك، حقيقة أن الألغاز تبدو سخيفة ومضحكة هي السبب في أنها يمكن أن تكون عونًا كبيرًا على تشكيل دماغك، ما يحدث عندما تقرأ اللغز بوصفك شخصًا بالغًا هو أن دماغك يبدأ التفكير في كل شيء منطقيًّا، وعند لحظة ما سوف تدرك أن عليك التفكير بوصفك طفلًا لتجد الحل، سوف تجعلك الألغاز تبحث عن أبسط الأسباب التي قد لا تفكر فيها أبدًا عادةً، وهو ما يدفع دماغك مرة أخرى إلى فعل شيء غير معتاد.



53

حُلَّ مسابقات

سوف تشحذ كثرة حل المسابقات ذاكرتك شحذًا فاعلًا، ليس ضروريًّا أن تكون المسابقة في المعارف العامة دائمًا، بل يمكنك حل المسابقة بوصفها جزءًا من برنامج تدريب دماغك، عندما تُواجَه بسؤال، سوف تضطر بوضوح إلى التفكير في الاحتمالات كلها التي يمكن أن تقودك إلى الجواب، وهو ما يؤدي إلى حشد تركيزك كله في شيء واحد، وفي النهاية سوف تكون قادرًا على التركيز تمامًا في أي مشروع سوف تضطلع به، وإلى جانب ذلك تؤثر المسابقات بصورة كبيرة في تحسين ذاكرتك؛ لأن الاختبارات المتكررة تحسن ذاكرتك أيضًا.



54

احكِ عن الأشياء والأحداث

نواجه يوميًّا أحداثًا جديدة في هذا العالم المتغير، وهي حقيقة واضحة؛ لذا ليس هناك ما يدعونا إلى القول بأن ليس لدينا ما نحكيه لأحد، لابد أن تجد وقتًا لتروي ما شهدته أو خبرته اليوم إلى صديقك أو أحد أفراد أسرتك، وسوف تدرك مدى روعة هذا الشعور بعد ذلك، لا يرجع هذا إلى شدة الحدث الذي تواجهه، بل إلى حقيقة أنك تنظر إلى الحدث نفسه من منظور جديد تمامًا عندما تروي عنه، إذا حاولت تكرار الأمر مع أشخاص جدد؛ فسوف تدرك أن شعورك يتكرر في كل مرة.



55

تحدث إلى الغرباء

جميعنا نحيط أنفسنا بعالم ضيق من معارفنا؛ وقد آن الأوان لأن نخرج منه، جميعنا نقابل أشخاصًا جديدين يوميًّا، إما في محطات القطار أو على الطريق أو حتى في مصعد العمل، هناك سبب واحد يفسر ترددنا في التحدث إلى الغرباء هو أننا لا نرتاح إليهم، وهو السبب نفسه الذي يجب علينا محاولة تجربة ذلك لأجله، التحدث إلى الغرباء يحفز دماغك؛ لأنه يعُدُّ مثل هذه الحالات تحديًا جديدًا يواجهه.

الاستنتاج

ما رأيناه هنا في هذا الكتاب هو عدد قليل من بين أفضل طرق تدريب الدماغ لتحسين ذاكرتك وزيادة قدرة دماغك، ولكن هذا لا يعني أن هذه طرق مختصره، فكما سبق قلت لكم، هناك أجزاء من دماغك لا تزال نائمة في معظم الأوقات، حاول تشبيه دماغك بوحدة المعالجة المركزية في الحاسوب، سوف يكون هدفك الاستفادة من أقصى قدر من كفاءة المعالج واستغلاله كليًّا، عندها فقط سوف تحصل على أفضل أداء وأسرع نتائج، والشيء نفسه ينطبق على دماغك أيضًا.

إذا اتبعت نصائح تدريب الدماغ التي نوقشت في هذا الكتاب، فسوف تظل أجزاء مختلفة من دماغك محفزة، وعندما تقوم فجأة ببعض المهام التي تتطلب منك استخدام هذه الأجزاء التي عادة لا تستخدمها؛ فسوف تجد نفسك تفعلها بسرعة مذهلة، إذا كنت في حاجة إلى نتيجة؛ فعليك ممارسة هذه التدريبات باستمرار، وهذا لا يعني أنه يمكنك فعل أحد هذه التدريبات، ثم تتوقع من عقلك فجأة أداءً أفضل من اليوم السابق، لكن تذكر دائمًا حقيقة أن الممارسة تصنع الكمال.

الأساليب التي نوقشت في هذا الكتاب كافية

لتفعيل أجزاء دماغك جميعها، وإذا مارستها بانتظام، فسوف يصبح دماغك نشطًا، وهذا يعني أن دماغك سوف يستجيب بسرعة إلى أي نوع من المشكلات التي تواجهها في حياتك يومًا بعد يوم.

عن المؤلف

كريستين جيفرسون، مدرِّب على طرق التفكير والتنظيم، مؤلف كتاب طرق التفكير المنظمة، حول كيف يمكنك أن تغير من الداخل إلى الخارج، وتصبح منظِّمًا دائمًا، ملهمي في الكتابة هم المتدربون جميعهم الذين ساعدتهم.

أنا من مواليد ميشيغان في الولايات المتحدة، ودرست إدارة الأعمال في جامعة ميشيغان، وحصلت على درجة الماجستير في إدارة الأعمال من كلية هارفارد للأعمال قبل أن أصبح مدرِّبًا، درَّبت الكثير من الأشخاص الذين لديهم عوائق في حياتهم ولا يمكنهم التغلب عليها؛ لذا ساعدتهم على أن يبدؤوا بطريقة التفكير السليمة التي سيتبعها كل شيء آخر.

في أوقات فراغي، أحب فعل الأشياء التي تساعدني على الاسترخاء؛ أحب قضاء الوقت مع عائلتي، وتدريب الأشخاص الذين لديهم مشكلات مالية لصالح المنظمات غير الهادفة للربح، تمنحني الكتابة الكثير من الأفكار والخبرة الجيدة.

إذا رغبت في التواصل معي، فأحب أن أسمع منك، ويمكنك الاتصال بي عن طريق البريد الإلكتروني: kristijeffersoncoach@gmail.com.